練功是一種鍛鍊身體增強體質的方法，也是中國民間的寶藏之一。練功的方法很多，本刊將陸續介紹的是易筋經，少林內功和活動腰腿頸項及上肢關節的一些功夫。

健康的人固然可以用這些方法鍛鍊身體，患者也可根據自己的身體情況適度選擇一些進行鍛鍊。只要持之以恆，既能增加腰力、腿力、臂力和指力，又能調整內臟功能，增強體質，有利於消除病痛，是「扶正祛邪」和調養身體的好方法。

易筋經和少林內功適合在室內練，以避免出汗時吹到風。

練習任何功夫時都應該全神貫注、呼吸調勻、防止屏氣，衣著宜寬鬆，須穿軟底鞋（以布底鞋最為適宜）。練功宜在飯後一個多小時後進行，飢餓和飽食後都不宜練功。

基本步勢

練功中的基本步勢有：站勢、馬步、弓步、虛步、歇步、仆步等。在各種的練功方法之中，對於這些步勢的要求並不完全一致，這裡介紹站勢、馬步、弓步三種步勢。

（１）站勢

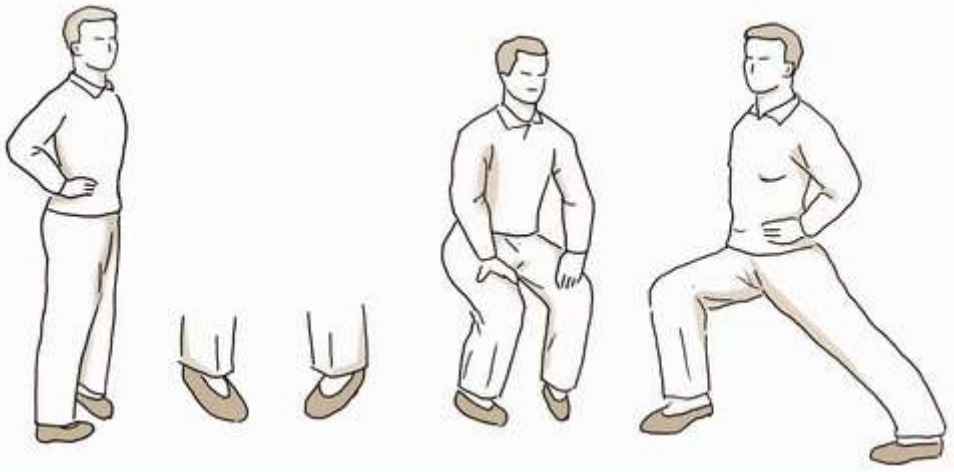
兩足平開，距離比兩肩之間的距離略寬，足尖向裡，使兩足成「內八字」，十趾用力抓地。下肢肌肉用力收緊，大腿向內使勁，使下肢觸之覺緊硬。少腹含蓄，略收臀；兩手叉腰，四指在前，拇指在後，兩拇指在脊柱處相接。沉肩、挺胸，使兩肩胛骨向脊柱靠攏；頭端平，兩目平視，呼吸自然隨意（圖1）。

（２）馬步

兩足分開，距離比肩寬，兩足成八字，屈膝下蹲，膝不可向前超過足尖（下蹲的幅度可以根據自己身體情況而定，但髖不可低於膝），兩手叉腰，直腰、挺胸，目光前視（圖2）。

（３）弓步

兩腿一前一後，使兩足之距離較肩約寬一倍。前腿屈膝，足尖向裡，小腿約與地面垂直，大腿與小腿的角度略大於直角；後腿用勁挺直，足尖略外展。挺胸塌腰，蓄腹收臀，兩手叉腰，頭端平，目光前視（圖3）



圖（１）　圖（２）　圖（３）

以上三式可分別練習一到五分鐘，練習時應該注意呼吸調勻，不可屏氣。

易筋經

易筋經有很多種類，現在只選擇其中一種的幾個姿勢來介紹。

韋馱獻杵（第一勢）

【口訣】

（１）定心息氣　身體立定　兩手如拱　存心靜極

（２）力身期正直　環拱手當胸　氣定神皆斂　心澄貌亦恭

【動作姿勢】

（１）左足向左平跨一步，兩足之距離約與肩寬，足掌踏實，兩膝微鬆，蓄腹收臀，直腰撥背，含胸，頭部端平、目平視　，口微微張開，舌抵上顎，鬆肩，兩臂自然下垂於身體兩側，五指併攏微屈，定心息氣，神情安詳（圖　4）。

（２）雙手向前徐徐上提，在胸前成抱球之姿勢，鬆肩，略垂肘，兩掌凹心，五指向內微屈，指端相對，約距２寸（圖　5）。

韋馱獻杵（第二勢）

【口訣】

足趾抓地　兩手平開　心平氣靜　目瞪口呆

【動作姿勢】

兩足分開，距離約與肩寬，足掌踏實，兩膝微鬆，直腰收臀，含胸蓄腹，上肢一字平開，掌心向地，頭如頂物，兩目前視（圖　6）。

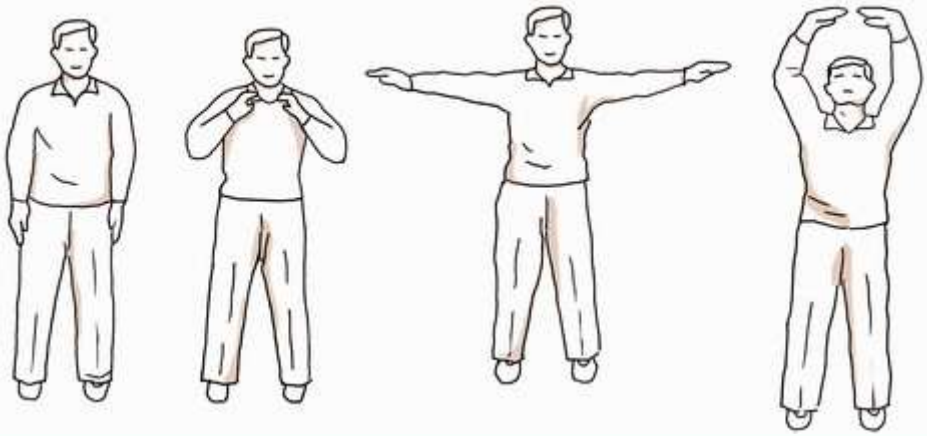
韋馱獻杵（第三勢）

【口訣】

掌拖天門目上視　足尖著地力身端　力周＊脅渾如植　咬緊牙關不放寬　舌可生津將顎抵　鼻能調息覺心安　兩拳緩緩收回處　用力還挾重看

【動作姿勢】

兩足分開，距離約與肩寬，足尖著地，足跟提起，腿直，蓄腹收臀，兩掌上舉高過頭頂，掌心朝天，四指併攏伸直，拇指與其餘四指分開約成直角，兩中指之距約為一寸；沉肩，肘微曲；仰頭，目觀掌背，舌抵上顎，鼻息調勻（圖　7）



圖（4）　圖（5）　圖（6）　圖（7）

收勢時，兩掌變拳，旋動前臂，使拳背向前，然後上肢用力，緩緩將兩拳自上往下收至腰部，掌心向上；在收拳之同時，足跟隨勢緩緩下落，兩拳至腰時，兩足跟恰落至地。